

統一受診券をお持ちのかたへ

## 子宮頸がん検診は受けましたか？

- 対象者／20～40歳の女性
- 検診内容／問診、細胞診、超音波検査
- 検診料金／1,800円
- 持ち物／マイナ保険証など資格情報が確認できるもの、統一受診券（水色）、検診料金
- 検診期間／令和8年1月31日まで
- 注意事項／
  - ▶生理期間は避けてください。
  - ▶予約は直接医療機関をお願いします。
  - ▶統一受診券を紛失した場合は、再発行します。保健課までご連絡をお願いします。
  - ▶治療中の方は、かかりつけ医にご相談ください。

- 子宮頸がん検診無料対象者／①仙北市国保加入者 ②市民税非課税世帯の方 ③生活保護受給者 ④社会保険加入者で、今年度22歳、24歳、26歳、28歳、31歳～35歳になる方

●問合せ／保健課 ☎ 43-2252



## オレンジカフェが開催されています

オレンジカフェは、厚生労働省が進めている認知症施策の1つで、認知症の方やその家族、地域の方など誰でも気軽に集い、交流することのできる集いの場です。認知症に関する相談にも応じることができますので、気軽にご参加ください。感染症の状況などによりお休みする場合があります。詳細については直接カフェにお問い合わせください。



### 1月の日程

| カフェの名称      | 代表者      | 会場                                     | 連絡先           | 開催日時            | 個人負担 |
|-------------|----------|--|---------------|-----------------|------|
| オレンジカフェひまわり | 長澤早恵     | 白岩コミュニティセンター                           | 42-8671       | 1月14日(水)14時～16時 | 100円 |
| 包和花カフェ      | 包括支援センター | 総合情報センター ラウンジ                          | 43-2283       | 1月15日(木)10時～12時 | 無料   |
| 下延オレンジカフェの会 | 藤原律子     | 下延コミュニティセンター<br>※「あたまとからだの若返り教室」同時開催   | 55-5449       | 1月20日(火)14時～16時 | 100円 |
| こみっとカフェ     | 松館文子     | NPO 法人かじか瀬スペース                         | 080-3198-4136 | 1月21日(水)10時～12時 | 300円 |
| 土曜日のさわやかカフェ | 友永千春     | さわやか桜館1階ホール<br>角館町西長野中泊126-2           | 52-0003       | 1月24日(土)14時～16時 | 100円 |
| オレンジカフェひまわり | 長澤早恵     | グループホームはなみづき3号館<br>地域交流室 角館町白岩新西野202-2 | 42-8671       | 1月24日(土)14時～16時 | 100円 |

●問合せ／包括支援センター ☎ 43-2283

### 保健のお知らせ

公認心理師・臨床心理士があなたの相談を親身にお聴きします！  
こころの相談 ※秘密厳守



- 相談日／1月5日(月)午前のみ、23日(金)午前のみ、26日(月)
- 時間／【午前】①10時～②11時～【午後】③13時30分～④14時30分～
- 場所／角館庁舎
- 相談方法／1回 50分面談または電話（要予約・相談無料）
- 保健課 ☎ 43-2252

楽しく一緒に過ごしてみませんか？  
傾聴ボランティア・集いの場  
かだれ！



- 一緒に茶を飲んだり、認知症予防ゲームを楽しんだり、やりたいことをやりましょう！開催時間内に個別にお話（相談）もお聴きします。
- 今、私たちが取り組んでいるのは、集まった人たちでお互いの「安否確認や困ったときに駆け付けられる体制づくり」です。「かだれ！」は、皆さんのお越しを心からお待ちしております！
- 開催日／1月14日(水)、28日(水)
- 時間／10時～15時
- 場所／健康増進センター（田沢湖病院併設）調理室・栄養相談室
- 参加費／100円（昼食は各自で持参ください）
- 内容／保健師による血圧測定、健康相談、認知症予防体操、ゲームなど
- 相談／心理カウンセラー（相談無料／秘密厳守）
- 小松 ☎ 090-2975-3450

だれかに話をするとうれしくなる  
傾聴ボランティア「えくぼの会」



- 気になると、心配なこと、楽しみなことなどを話してみませんか。傾聴ボランティア「えくぼの会」では、ゆっくりお茶を飲みながら、会員が悩みなどを伺い、一緒に考えていきます。開催時間内の都合のいいときにお気軽にお越しください。
- 開催日／1月21日(水)
- 時間／10時～14時
- 場所／角館交流センター
- 参加費／無料
- 保健課 ☎ 43-2252

### 笑いの会

笑うことは心身ともに安定し、ストレス軽減に効果があると言われています。皆さまぜひご参加ください。

- 日時／1月16日(金) 受付：9時40分～10時 終了予定：11時30分
- 場所／健康管理センター（角館）
- 内容／笑いヨガ
- ※事前申し込みは不要です。
- 保健課 ☎ 43-2252

語って、笑って、ホッと一息  
えがおサロン



- 「若者の居場所」とは、心の重荷をおろす場所です。
- 辛い、苦しい、不安、眠れない、家にも居心地が悪い、社会の中で生きづらく感じているすべての若者が対象です。一緒に茶を飲んだり、おやつを食べたり、ちょっとしたゲームをしながら若者同士で交流しましょう。ひとりで抱え込まず、まずは足を運んでください。
- 開催日／1月20日(木)（予約不要）
- 時間／14時～16時
- 場所／角館交流センター（第2研修室）
- 参加料／無料
- 主催／NPO 法人KOU（あきた若者サポートステーション運営団体）
- 大屋みはる ☎ 018-85314367

若者同士で交流しましょう！  
若者の居場所